

Amaç

Çalışanlar açısından;

- Çalışanların mevcut eğitim düzeylerini yükseltmek,
- İş kazası oranlarını azaltmak,
- Çalışanların teknik becerilerini,
- Verimliliğini ve
- İletişim becerilerini arttırmak,

Firmalar açısından;

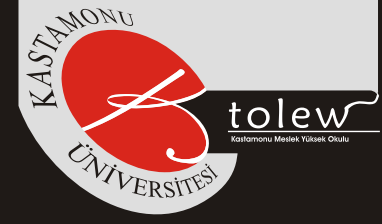
- İşletmelerin verimliliğini ve rekabet edebilirliğini arttırmak.



proje ortakları



www.tolew.eu



“Eğitimli İşçi Nitelikli İşletme”



Stres Yönetimi

Bu proje Avrupa Komisyonunca desteklenmektedir.
Proje numarası: 2008-1-TR1-LEO05-03215 TOLEW PROJECT
Dokümanlardaki tüm bilgiler yazara aittir. Doküman içindeki hiçbir bilgi ve açıklama dolaylı olarak Avrupa Komisyonu sorumlu tutulamaz.

Kastamonu Üniversitesi
Kastamonu Meslek Yüksekokulu
AB Projesi



kastamonu üniversitesi www.kastamonu.edu.tr
iletişim: 0.366 215 09 00 / 129

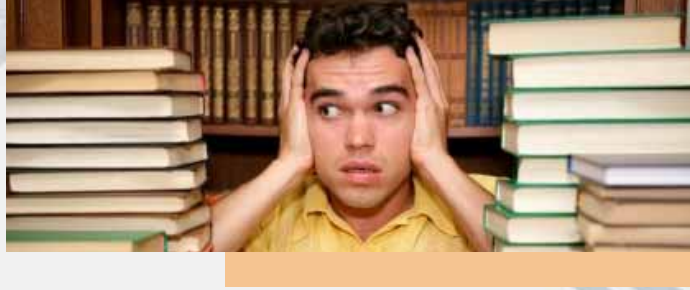


A-PDF Split DEMO : Purchase from www.A-PDF.com to remove the watermark



Stres Nedir?

TDK'da stres:Ameliyat şoku, travma, soğuk, heyecan vb. etkenlerin organizmada, iç organlarda, metabolizmada oluşturduğu bozuklukların tümü
Psikolojide stres:Çevreden bireye yöneltilen onda kaçınılmaz ve otomatik denebilecek bir gerilim yaratan olaylar



Stres

- Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur.
- Kişinin istek ve gereksinimlerinde bir engellenmesinde bir kayıp ya da tehdit söz konusudur.
- Tehdit ve zorlanmalar karşısında kişi kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir.
- Bu durum genellikle "savaş veya kaç" diye adlandırılan cevabın ortaya çıkmasıyla sonuçlanır.

Stresin Nedenleri

DIŞSAL NEDENLER:

- Hasta olmak
- Ölüm
- İş kaybı
- Eleştirilmek

İÇSEL NEDENLER:

Stresimizin büyük kısmını bizim üzüntülerimiz oluşturmaktadır

Stresin Belirtileri

4 başlık altında toplanmıştır:

- Fiziksel tepkiler
- Zihinsel tepkiler
- Duygusal tepkiler
- Davranışsal tepkiler

Yapılması Gerekenler

- 1- Stres etkeninden çocukları mümkün olduğunca korumaya çalışmak
- 2- Anne babanın bu durumdan etkilenmeleri durumunda vakit geçirmeden psikiyatrik yardım almaları
- 3- Çocuğa yönelik sevgi ve destek mesajlarının artırılması
- 4- Okul ve öğretmen ile işbirliğinin sağlanarak onların çocuğa yönelik ilgi ve desteğinin artırılması
- 5- Bu dönemde gelişebilecek madde bağımlılığı , riskli davranışlar olarak çocukların durumlarının takip edilmesi
- 6- Anne babanın mümkün olduğunca çocuğu ile yakınlık sağlayarak onun kendini ve duygularını ifade etmesine zemin hazırlamaları
- 7- Çocukta görülebilecek davranış değişiklikleri ve yukarıda sayılan belirtilerin fazlalığı durumunda gerekli psikiyatrik müdahalenin vakit geçirmeden yapılması
- 8- Çocukların bu dönem için mümkün olduğunca sosyal aktivite yönünden desteklenmeye çalışılması
- 9- Dinlenmeye ve stres ortamının etkisini azaltan faaliyetlere ailenin tamamının katılması
- 10- Çocuğun motivasyonunu ve moral durumunu artıracak kişilerle sık sık görüştürülmesi
- 11- Uzun dönemde stres etkeninin etkileri açısından uyanık olmak
- 12- Çocuğa gösterilen hoşgörü sınırlarını bu dönem için (stres etkeni geçene kadar) artırmak (bu arada uygunsuz olarak görülen davranış problemleri konusunda dikkatli olmak)
- 13- Çocuğun olaylar karşısındaki duygusal ifadelerine değer vermek ve onları bazı konularda doğrular çerçevesinde rahatlatmaya çalışmak

